

**2017.05.02. KEDD**

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Csirkemájás sertésszelet**  
**Kuszkusz**

Energia : 757,309 kcal  
So : 1 952,832 mg  
Fehérje : 38,665 g  
Zsir : 42,591 g  
- telített zsírsav : 6,271 g  
Szenhidrat : 54,250 g  
KalciumEgyeb : 81,810 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**2017.05.03. SZERDA**

Étkezés: Ebéd

**Tárkonyos baromfi raguleves**  
**Fahéjas csiga**  
**Narancs**

Energia : 823,433 kcal  
So : 1 204,460 mg  
Cukor : 33,000 g  
Fehérje : 63,993 g  
Zsir : 29,396 g  
- telített zsírsav : 6,443 g  
Szenhidrat : 109,981 g  
KalciumTejtermek : 34,200 mg  
KalciumEgyeb : 126,574 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**2017.05.04. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**  
**Kelkáposzta főzelék**  
**Sült virsli**

Energia : 880,780 kcal  
So : 3 857,895 mg  
Fehérje : 38,541 g  
Zsir : 53,041 g  
- telített zsírsav : 14,473 g  
Szenhidrat : 62,544 g  
KalciumEgyeb : 139,724 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

**2017.05.05. PÉNTEK**

Étkezés: Ebéd

**Vegyes gyümölcsleves**  
**Bundázott csirkemellfilé**  
**Francia saláta**

Energia : 886,370 kcal  
So : 2 950,477 mg  
Cukor : 25,000 g  
Fehérje : 38,877 g  
Zsir : 39,312 g  
- telített zsírsav : 7,758 g  
Szenhidrat : 93,879 g  
KalciumTejtermek : 66,000 mg  
KalciumEgyeb : 93,794 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

## 2017.05.08. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös karfiol leves**  
**Baromfi rizseshús**  
**Cékla**

Energia : 845,910 kcal  
So : 2 441,152 mg  
Fehérje : 34,197 g  
Zsír : 26,797 g  
- telített zsírsav : 6,346 g  
Szenhidrat : 114,805 g  
KalciumTejtermek : 42,000 mg  
KalciumEgyeb : 101,030 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2017.05.09. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Zöldfűszeres sertésszelet**  
**Burgonya püré**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 807,697 kcal  
So : 2 131,947 mg  
Fehérje : 34,498 g  
Zsír : 37,577 g  
- telített zsírsav : 8,584 g  
Szenhidrat : 80,931 g  
KalciumTejtermek : 57,000 mg  
KalciumEgyeb : 99,710 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2017.05.10. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Babgulyás**  
**Túrós tészta**  
**Alma**

Energia : 832,815 kcal  
So : 1 864,760 mg  
Fehérje : 49,310 g  
Zsír : 22,494 g  
- telített zsírsav : 8,213 g  
Szenhidrat : 108,189 g  
KalciumTejtermek : 76,000 mg  
KalciumEgyeb : 119,355 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## 2017.05.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Húsgombócok paradicsom mártásban**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 834,190 kcal  
So : 2 287,100 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 35,903 g  
Zsír : 27,317 g  
- telített zsírsav : 4,693 g  
Szenhidrat : 109,658 g  
KalciumEgyeb : 115,510 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

## 2017.05.12. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Kertész leves**  
**Kukoricabundában sült halfilé**  
**Fél adag rizs**  
**Fél adag köles**

Energia : 898,855 kcal  
So : 2 617,810 mg  
Fehérje : 40,214 g  
Zsír : 28,770 g  
- telített zsírsav : 3,798 g  
Szenhidrat : 118,629 g  
KalciumEgyeb : 99,301 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

A menü , Felnőtt 19-69  
Korcsoport: Felnőtt 19-69

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2017.05.15. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zeller leves  
Györi aprópecsenye  
Petrezselymes burgonya  
Vegyes savanyúság

Allergen : hal  
Allergen : zeller  
Energia : 842,774 kcal  
So : 2 158,582 mg  
Fehérje : 33,275 g  
Zsir : 36,453 g  
- telített zsírsav : 6,535 g  
Szenhidrat : 93,456 g  
KalciumEgyeb : 122,620 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### 2017.05.16. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves  
Mustáros csirkemell szelet  
Házi tarhonya

Energia : 855,875 kcal  
So : 2 273,110 mg  
Fehérje : 46,808 g  
Zsir : 30,713 g  
- telített zsírsav : 7,975 g  
Szenhidrat : 97,567 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
KalciumEgyeb : 90,620 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

### 2017.05.17. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves  
Ízes bukta  
Alma

Energia : 858,175 kcal  
So : 2 789,970 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 62,631 g  
Zsir : 30,754 g  
- telített zsírsav : 11,230 g  
Szenhidrat : 117,802 g  
KalciumTejtermek : 64,200 mg  
KalciumEgyeb : 103,414 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szója

### 2017.05.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával  
Zöldbab főzelék  
Baromfi vagdalt

Energia : 886,020 kcal  
So : 3 190,045 mg  
Fehérje : 36,318 g  
Zsir : 48,449 g  
- telített zsírsav : 8,564 g  
Szenhidrat : 76,934 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
KalciumEgyeb : 140,636 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

## 2017.05.19. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával**  
**Sajtos sertésszelet**  
**Párolt barna rizs**

Energia : 899,367 kcal  
So : 2 373,767 mg  
Fehérje : 38,579 g  
Zsír : 42,959 g  
- telített zsírsav : 13,298 g  
Szenhidrat : 89,025 g  
KalciumTejtermek : 174,000 mg  
KalciumEgyeb : 82,091 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2017.05.22. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**  
**Zabpelyhes rakott karfiol baromfiból sajttal sütve**

Energia : 835,845 kcal  
So : 2 095,660 mg  
Fehérje : 40,125 g  
Zsír : 37,007 g  
- telített zsírsav : 11,088 g  
Szenhidrat : 83,730 g  
KalciumTejtermek : 168,000 mg  
KalciumEgyeb : 136,570 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

## 2017.05.23. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélt**  
**Mexikói sertésszelet**  
**Petrezselymes rizs**

Energia : 877,000 kcal  
So : 1 985,770 mg  
Fehérje : 34,252 g  
Zsír : 38,325 g  
- telített zsírsav : 5,939 g  
Szenhidrat : 96,583 g  
KalciumEgyeb : 94,040 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

## 2017.05.24. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Ragu leves**  
**Burgonyás tészta**  
**Csemege uborka**

Energia : 888,158 kcal  
So : 3 900,620 mg  
Fehérje : 38,423 g  
Zsír : 27,526 g  
- telített zsírsav : 4,900 g  
Szenhidrat : 119,683 g  
KalciumEgyeb : 139,846 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

## 2017.05.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Vágottborsó főzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 898,165 kcal  
So : 2 417,975 mg  
Fehérje : 54,341 g  
Zsír : 40,536 g  
- telített zsírsav : 7,075 g  
Szenhidrat : 79,089 g  
KalciumEgyeb : 110,657 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2017.05.26. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**

**Párolt halszeletek**

**Csöben sült zöldségek**

Energia : 894,600 kcal  
So : 3 227,600 mg  
Cukor : 15,000 g  
Fehérje : 48,579 g  
Zsir : 39,599 g  
- telített zsírsav : 12,346 g  
Szenhidrat : 85,489 g  
KalciumTejtermek : 286,800 mg  
KalciumEgyeb : 187,380 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tej

## 2017.05.29. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Tavaszi leves**

**Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 895,040 kcal  
So : 2 824,295 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 41,231 g  
Zsir : 32,339 g  
- telített zsírsav : 7,778 g  
Szenhidrat : 109,508 g  
KalciumTejtermek : 90,000 mg  
KalciumEgyeb : 127,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## 2017.05.30. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Húsleves**

**Gyümölcsmártás főtt hússal**

**Pírított dara**

Energia : 799,150 kcal  
So : 1 897,015 mg  
Cukor : 15,000 g  
Fehérje : 30,600 g  
Zsir : 25,077 g  
- telített zsírsav : 6,374 g  
Szenhidrat : 112,633 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
KalciumEgyeb : 73,020 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2017.05.31. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Betyár leves**

**Kakaós kalács**

**Narancs**

Energia : 766,244 kcal  
So : 1 692,220 mg  
Cukor : 25,200 g  
Fehérje : 65,203 g  
Zsir : 27,397 g  
- telített zsírsav : 8,173 g  
Szenhidrat : 98,155 g  
KalciumTejtermek : 52,800 mg  
KalciumEgyeb : 119,668 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

---

## 2017.06.01. CSÜTÖRTÖK

---

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**

**Sóska**

**Főtt tojás**

**Fél adag burgonya**

Energia : 890,399 kcal  
So : 2 467,135 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 34,092 g  
Zsir : 38,858 g  
- telített zsírsav : 9,354 g  
Szenhidrat : 97,806 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
KalciumEgyeb : 341,340 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

---

## 2017.06.02. PÉNTEK

---

Étkezés: Ebéd

**Rizsleves**

**Ananászos csirkemell**

**Burgonya püré**

Energia : 798,721 kcal  
So : 1 871,220 mg  
Fehérje : 39,016 g  
Zsir : 25,555 g  
- telített zsírsav : 7,777 g  
Szenhidrat : 101,496 g  
KalciumTejtermek : 93,000 mg  
KalciumEgyeb : 48,360 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén